**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis

**Band:** 27 (1905)

**Heft:** 19

**Anhang:** Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der

Schweizer Frauen-Zeitung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF: 26.10.2025** 

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

# Roch-& Haushaltungschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Franen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Ballen

Mr. 5.

Mai 1905

## Die Eier und ihre Bedeutung für die Ernährung des Menschen.

ie Eier sind seit langem als ein besonders wertvolles Nahrungs= mittel bekannt, ihre Bedeutung wird vielsach sogar überschätzt. Das mag wohl daher kommen, daß sie tatsächlich die für den Bestand und den Ausbau des Körpers notwendigen Stoffe in zusammenges drängter Form darbieten. Hauptsächlich werden Hühnereier genossen, Gänses und Enteneier kaum, Möveneier von Küstenbewohnern und Kiebizeier von Feinschmeckern, denen es weniger auf den Nährwert als auf die "Delikatesse" ankommt.

Die Güte und der Wohlgeschmack der Gier hängt von der Art des Futters der Hühner ab: die Tiere, welche sich selbst im Freien Bürmer fangen und Getreidekörner aufpicken, legen bessere Gier als Hennen, die in engen Sofen mit allerlei Abfällen gefüttert werden. Daher in allen Läden die Anpreisung "frischer Landeier". Während Fleisch, Milch, Gebäck von unsauberen Sänden beschmutt und von unredlichen verfälscht werden können, ist das Ei durch seinen Kalkpanzer bor unberufenen Sänden geschütt; daber kann man in den entlegentsten und unwirtlichsten Gegenden noch in den Giern ein Gericht finden, das stets sauber ist und noch dazu schmackhafter als in den elegantesten Restaurants der großen Städte. Doch wehrt die Schale nur die sicht= baren Feinde ab, nicht aber die unsichtbaren. Es dringen nämlich mit der Zeit durch mit blogem Auge nicht wahrnehmbare schadhafte Stellen der Schale Schimmelpilze ein, die in dem Gi einen fruchtbaren Boden zu ihrer Entwicklung finden, und zusammen mit den Spaltpilzen, die das Ei noch von der Henne her beherbergen kann, die Fäulnis einleiten. Dabei bildet sich aus der im Eiweiß enthaltenen Schwefelver= bindung jenes Gas, das den faulen Giern ihren charakteristischen, wider= wärtigen Geruch verleiht: Schwefelwafferstoff.

Um die Gier vor dem Verderben zu schützen, bewahrt man sie an fühlen Orten auf und umgibt sie mit Substanzen, welche den Zutritt der Luft abhalten follen; man bestreicht sie 3. B. mit Wasserglas, Leim oder Gelatine. Häufiger noch legt man sie in Raltwasser, freilich zum Schaden der Räufer, da folche Gier leicht beim Rochen platen und auch am Geschmack einbugen. Fachmanner empfehlen, Gier zur Ronservierung in einer Lösung von 1 Teil Borar, 1 Teil Salpeter auf 100 Teile Waffer aufzubewahren. Auch bebrütete Gier sind minder= wertig, weil unschmachaft. Der Renner kann sie unschwer von frischen Giern unterscheiden. Am stumpfen Pol des frischen Gies befindet sich nämlich Sauerstoff, der während der Bebrütung teils von dem sich entwickelnden Tiere verbraucht wird, teils durch die Schale verdunstet; die Gase des Gies stehen dann unter geringerer Spannung, und das Ei schwappt, wenn man es schüttelt. Frische Gier sind, gegen das Licht gehalten, bis zur Mitte durchscheinend, während alte, bebrütete dunkle Stellen zeigen. Wem diese Broben noch kein eindeutiges Resultat geben, der lege nicht ganz einwandsfreie Eier in Wasser oder — besser noch - in zehnprozentige Rochsalzlöfung; alte schwimmen, weil sie infolge der Diffusion der Gase spezifisch leichter sind, oben, frische sinken lang= sam unter. Am ehesten sind im April frische Gier zu erwarten.

Das Ei besteht aus der Schale, dem Eiweiß und dem Dotter. Die Schale, im wesentlichen aus kohlensaurem Kalk bestehend, wiegt 6-8 Gramm. Das Eiweiß, das 2/3-3/4 der Masse bildet, enthält, wie sein Name besagt, fast nur Giweißstoffe, nur ein wenig Bett, das Gelbei Gimeiß und fast das gesamte Tett. Gin Gi enthält durchschnitt= lich 6 Gramm Gimeiß und 5 Gramm Tett, im Berhältnis zum Ganzen 13 Prozent Eiweiß und 12 Prozent Fett. Bon nicht zu unterschäßen= der Bedeutung sind auch die Salze des Gies, nämlich das phosphor= faure Rali, der phosphorfaure Kalk, das Rochfalz und die Eisenver= bindungen. Das Gelbei ift infolge seines hohen Fettgehaltes der für die Ernährung wichtigste Teil und verleiht dem Ei seinen spezifischen Geschmad; Widerwillen gegen Gier richtet sich meist gegen das Gelbei. Die Gier werden, wenn sie für sich genoffen werden, hauptfächlich in der Schale oder als Rühreier oder Spiegeleier gegeffen. Ob das Ei roh ist, weich oder hart gekocht, macht keinen Unterschied in seinem Nährwert und seiner Verdaulichkeit; weich gekochte Gier sind indessen am bekömmlichsten und nahrhaftesten, weil man sie mit vieler Butter und Salz effen kann. Die Butter erhöht den Gehalt an leicht verdau= lichem Fett erheblich, das Salz bewirkt leichtere Lösung gewisser Eiweißstoffe im Magen. Werden die Gier hart gegeffen, so muffen sie tüchtig gekaut werden, weil das harte Ei elastisch ist und so große Biffen davon durch die Speiseröhre geprefit werden können, daß der

Magensaft sie schwerer angreifen kann als die weichen, halbflüssigen Massen des rohen oder weich gekochten Eies.

Die Eier stellen deshalb ein so vorzügliches Nahrungsmittel dar, weil sie den beiden Forderungen, die man an ein solches stellt, gerecht werden: sie sind leicht verdaulich, denn sie werden leicht von den Versdauungsfäften selbst schwächlicher und geschwächter Organismen verarbeitet und vom Magen in den Darm befördert; sie sind nahrhaft, denn ihre Nährstoffe werden fast vollständig durch die Aufsaugungsapparate des Darms in den Körper übergeführt. Endlich sind sie für jedes Lebensalter zu gebrauchen, ja gerade Kindern, und zwar schon vom zweiten Lebensjahre an kann man sie mit Vorteil geben, weil die Eier alle Stoffe enthalten, die für den Aufbau der Körpergewebe beförderslich sind.

Freilich hat diese Verwendung ihre Grenzen, und zwar ziemlich enge. Denn der Wert des Gies zur Erzeugung von Wärme im Körper ist so bedeutend nicht, wie man nach dem Vorangegangenen glauben follte; ein Ei liefert bei seiner Verbrennung im Körper 70 Wärmeein= heiten; also müßte ein arbeitender Mann, um seinen Stoffverbrauch zu decken, mindestens 40 Eier täglich zu sich nehmen oder, wenn er die Hälfte davon durch Tett ersetzen wollte, 20 Gier und 180 Gramm Butter. Und auch dieses ist nur in der Theorie möglich, in Wirklich= feit würden fogar Egvirtuofen, die bei Egwetten großes leisten, fehr bald den Löffel strecken, denn bekanntlich bekommt man Gier schnell überdruffig. Gine Rost, in der Giern eine Hauptrolle zugeteilt murde, wäre mit Nichten ökonomisch zu nennen, da ein Ei, welches an Nähr= wert einem halben Liter Wasser entspricht, 5-7 Rp. kostet, während man für 20—25 Rp. einen Liter gute Milch, der also an Nährwert acht Giern entspricht, haben kann. So feben wir denn, daß in der Rost der arbeitenden Rlaffen die Gier kaum vorkommen, und können uns auch denken, daß sie für den erwachsenen, gefunden Arbeiter bei seiner gegenwärtigen Lebenshaltung wenig Bedeutung haben. wäre es wünschenswert, wenn auch die weniger bemittelten Rlassen ihren Kindern, denen sie, wie die Aerzte nur zu oft feben, mit Burft, Bier, selbst Wein, Gutes anzutun vermeinen, lieber dafür des öfteren Gier zu effen gaben.

Die Eierkonserven dürften in der Volksernährung kaum eine Rolle zu spielen berufen sein, wegen ihres hohen Preises und der leichten Zersetlichkeit des Eierinhaltes.

Fassen wir das praktische Resultat dieser Ausführungen kurz zussammen, so können wir sagen, daß wir in den Eiern ein reines, konzentriertes, leicht verdauliches und gut auszunuzendes Nahrungsmittel

für Jung und Alt haben, das in unserer Kost eine wichtige Rolle spielen kann, auch wenn es nicht überschätzt wird.

### Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Shweinskoteletten mit Cornichons. Die Koteletten werden zugestutzt, mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit etwas Mehl bestäubt und in heißer Butter auf beiden Seiten schön angebraten. Dann fügt man Fleischbrühe und etwas Wein dazu, kocht die Koteletten in 15—20 Minuten auf mäßigem Feuer gar und macht den Jus, nachdem die Koteletten angerichtet sind, mit 2—3 Löffel gehackten Cornichons und einem Güßchen "Maggis Würze" recht schmackhaft.

Gefülltes Kalbsherz. Man reinigt ein gelagertes Kalbsherz, schneidet die gegenseitigen Kammern auf und spült sie gut auß; dann wird das Herz abgetrocknet, nach Belieben mit Speckstreischen gespickt, in= und auswendig mit Salz und Pfesser eingerieben, mit feiner Brotsüllung gefüllt und zugenäht. Hierauf wird es in etwas heißem Fett rasch angebraten, mit Garnitur versehen, mit ziemlich viel Fleischbrühe oder heißem Wasser übergossen und im heißen Bratosen in  $1^{1/2}$  Stunden unter fleißigem Begießen weichgebraten. Etwa 1/2 Stunde vor Essenzeit sügt man einen Schöpflöffel braune Sauce und etwas Wein dazu und kräftigt beim Anrichten das Ganze mit "Liebig's" Fleischertrakt.

Gefüllte Ronladen. Bereitungszeit 2 Stunden. — Für 5 Personen. Zutaten: 1 Kilo in Scheiben geschnittenes schieres Kindsleisch aus der Klappe, 250 Gramm gehacktes Schweinesleisch, 125 Gramm Schinkensspeck, 1 Zwiebel, 10 Gramm Champignons und Morcheln, für 20 Cts. saurer Rahm, 125 Gramm Butter und 15 Gramm Liebig's Fleischscrtrakt. — Man klopft die Fleischscheiben breit auseinander, bestreicht sie mit gehacktem Schweinesleisch, legt dünne Streisen Schinkenspeck darauf und bestreut sie mit gehackter Zwiebel, Pfesser und Salz. Dann nimmt man eine Messersste (ungefähr 1 Gramm für jede Roulade) Liebig's Fleisch Scrtrakt, streicht dieses darauf, rollt die Stücke zusammen, bindet sie mit einem Faden sest zu, wendet sie in Mehl und brät sie in Butter braun. Vorher hat man Champignons und Morcheln gut mit kochendem Wasser gereinigt und gespült, weil sie leicht sandig sind, und, mit kaltem Wasser aufgesetzt, zum Kochen gebracht. Alles dies gießt man nun an die Kouladen und läßt sie  $1^{1/2}$  Stunden das

mit schmoren. Vor dem Anrichten nimmt man sie aus dem Fond, gibt den Rahm und 10 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt an die Sauce, läßt diese gut aufkochen und bindet sie, wenn nötig, mit Kartoffelmehl. Dann entfernt man den Bindsaden von den Rouladen und serviert diese in der Sauce. Anmerkung: Zur Bereitung dieses vorzüglichen Gerichtes ist ein Schmortopf mit Deckel nötig. Schmackhafter wird das Gericht, wenn man im Herbst, statt der getrockneten, frische Champignons oder auch Butterschwämme (Pfifferlinge) nimmt.

**Eingeschnittener Kalbsbraten.** Ein wallnußgroßes Stück Butter wird zerlassen, eine geriebene Semmel, 4 gehackte Sardellen, Zwiebel, Pilze, alles sein gehackt, dazugegeben und bei gelindem Feuer zu seimisgem Brei gerührt. Hiermit bestreicht man Scheiben von Kalbsbraten, ordnet sie zierlich bergartig auf einer Schüssel, gibt Bratensauce darüber und läßt sie  $1-1^{1/2}$  Stunden auf dem heißen Herd oder in einem Topf mit kochendem Wasser anziehen.

Saner-sühes Kalbsteisch. Zwei Pfund Kalbsteisch (Brust) werden wie gesottenes Kindsleisch zwei Stunden gekocht mit zwei Karotten und Grünem. Dann nehme man Fleischbrühe für die Suppe davon weg. Ein Viertelpfund gewaschene und geschwellte Kosinen nebst einem Stückschen Citrone werden an das Fleisch zu der übrigen Brühe getan. Zwei große Löffel Mehl mit einem Glas Essig, zwei Eidottern und einem großen Löffel Staubzucker werden glatt gerührt und unter beständigem Kühren ebenfalls dem Fleisch beigefügt und noch ca. 20 Minuten kochen, vielmehr nur ziehen lassen. Je nach Geschmack etwas mehr Essig oder Zucker. Dieses Gericht muß ziemlich viel Sauce haben. Das Fleisch wird in Vorlegstücke geschnitten und die mit Fleischertrakt gekräftigte Sauce darüber angerichtet. Die Sauce soll etwas sämig und säuerlichslüß sein.

Kartenampfer als Gemüse. Ein vorzügliches Gemüse, welches sich für den Monat Mai eignet, ist aus dem Gartenampfer, auch Geduldsampfer, Gemüseampfer, englischer immerwährender oder ewiger Spinat, Rumex Patientia genannt, zu bereiten. Die Blätter des Ampfers wers den von den Rippen und Adern gestreift, sauber in kaltem Wasser geswaschen und 5—6 Mal in letzterem gespült. Die Blätter läßt man dann abtropfen, bringt sie in einen emaillierten Kochtopf und kocht sie unter Hinzugabe von etwas Wasser bei gelindem Feuer mürbe. Nach etwa 25—30 Minuten nimmt man den mürbe gewordenen Ampfer mittels einer Siebkelle aus dem Wasser und rührt ihn durch ein grobsmaschiges Blechs oder Messingsieb. Zu dem Ampfer bringt man nuns

mehr ein wenig geröstetes Mehl, das man ihm hinzurührt; mit etwas Butter, Salz und klarem Zucker und zuvor in heißem Wasser aufges quollenen kleinen Kosinen wird schließlich das Gemüse kurze Zeit auf dem Feuer geschwitzt. Beim Anrichten belegt man den Ampfer mit hartgekochten, in Viertel geschnittenen Eiern; als Fleisch gibt man Schinken und Wurst zu dem Ampfer.

Bubereitung der Spargeln. Als kaltes Gericht find die Spargeln in der Schweiz wohl unbekannt. Man kocht sie in Wasser mit Salz, läßt sie abtrocknen und kalt werden. Das Gelbe von 3 hart gesotte= nen Giern wird klein gestoßen und durch ein Sieb gerieben, man ber= mischt es mit dem Gelben von ebensoviel rohen, mit einem Löffel Senf, mit Olivenöl, welches man nach und nach hinzurührt, und gibt Pfeffer, Salz und je nach der Menge der benötigten Sauce zwei bis drei Löffel Essig daran. Die Spargeln richtet man auf einer Schüssel an und ferviert dazu die Sauce in einer Sauciere. Für eine der besten Zu= bereitungsweisen gilt übrigens in Frankreich die folgende: Die Spargeln werden in viel Waffer mit Salz 10-15 Minuten gekocht und mit folgender Sauce auf den Tisch gebracht. Mit einer angemessenen Menge des Waffers, worin die Spargeln gekocht wurden, stellt man eine fräftige Auflösung von Liebigs Fleischertrakt ber, gibt einen Stich Butter, sowie Pfeffer und Salz daran und bindet endlich mit etwas Stärkemehl.

Spargelsauce. ½ Pfund Butter läßt man zergehen, rührt vier gestrichene Eßlöffel Mehl glatt darunter, fügt Salz und Pfeffer bei und fügt zur Hälfte Fleischbrühe, zur Hälfte Spargelwasser zu, bis die gewünschte Menge erreicht ist. Der Saft einer Citrone wird hineinsgegeben und die Sauce, nachdem sie aufgekocht hat, vom Feuer abgeshoben und kurz vor dem Anrichten 5 Eidotter mit dem Schneebesen tüchtig darunter geschlagen, worauf sie nicht mehr kochen darf, da die Sier sonst gerinnen. Statt der Spargelsauce kann man auch Bechamelsoder Fischsauce nehmen, indem man statt des Fischs oder Blumenkohlswassers Spargelwasser zur Zubereitung verwendet.

Rhabarber:Kompott. Sauber gewaschene Rhabarberstengel werden, ohne sie zu schälen, in Centimeter große Stückhen zerschnitten, in einer Email= oder Messingpfanne in kochendes Wasser auf rasches Feuer gebracht. Sobald das Wasser wieder anfängt zu kochen, wird es abgeschüttet; dem Rhabarber werden nun einige Hände voll Zucker, je nach Duantum beigegeben, auch etwas Zimmt und diese ein paar Minuten auf kleinem Feuer gedämpst, mit einem hölzernen Kochlöffel gut vers

rührt, ein Kaffeelöffel Maizena, Mondamin oder auch Kartoffelmehl mit Waffer oder Milch angerührt und hineingegeben, noch einige Mal auf dem Feuer umgerührt und dann angerichtet.

Rhabarbergries. Rhabarberstengel werden geschält und in kleine Stücke geschnitten, dann setzt man sie aufs Feuer, läßt sie langsam weich kochen, gibt etwas Citronenschale und reichlich Zucker hinzu, streut Gries hinein und läßt diesen unter beständigem Rühren darin aussquellen, gibt den Schnee von zwei Eiweiß nebst einigen feingehackten Mandeln darunter, gießt die Masse in eine mit kaltem Wasser spülte Porzellansorm, läßt den Gries erkalten und reicht eine Rahn:

sauce dazu.

Triätschnitten. Triätpulver: 1 Kilogramm Zucker, 15 Gramm Zimmt,  $7^{1/2}$  Gramm Nägeli, 7 Gramm Muskatnuß, 15 Gramm Sans del fein gestoßen und vermischt. Von diesem Pulver streut man auf Weißbrotschnitten, die vorher zuerst auf der einen Seite in gesättigtes Zuckerwasser eingetaucht werden. Ist die eine Seite bestreut, so läßt man sie im Ofen oder an der heißen Sonne trocknen, neßt dann, aber nur leicht, auch die andere, bestreut sie ebenfalls und trocknet sie. Leichster roter Wein darüber gegossen und man hat ein angenehmes, stärskendes "Zwischenfütterchen".

Nüdschnitten. Man kauft bei den Hüppenbäckern oder Konditoren Offleten (per Duzend 20 Cts.), legt in die Mitte auf eine derselben einen Theelöffel voll etwas dicke Confiture, deckt eine zweite Offlete darüber und taucht nun den Rand ringsum in einen Teig von 1 Ei, 2 Löffel Mehl, eine Brise Salz und etwas Milch und backt die Schnitten rasch auf beiden Seiten schön gelb in schwimmendem Schmalz.

Käsenudeln. Man nimmt gleiche Teile von Mehl, Käse in geriebener Form und Butter, 125 oder 250 Gramm von jedem, je nach der erforderlichen Anzahl der Rudeln, würzt etwas mit Salz und Pfeffer, formt von dem ganzen einen Teig, rollt ihn, schneidet ihn in Streifen und läßt ihn im Backofen gar werden.

Verwendung von übrig gebliebenem Mildreis. Man schneidet den kalten Milchreis in Stücke so groß wie Kinderzwieback, wälzt diese in Gelbei und geriebener Semmel, legt sie dann in braune Butter und bäckt sie hübsch braun. Dann legt man diese fertigen Stücke in eine

flache Schüffel und bestreut sie mit Zucker und Zimmt. Zu gekochtem Obst sehr gut.

Butterplätzhen. 125 Gramm Butter, 125 Gramm Mehl, 125 Gramm roh gewiegte Mandeln, 125 Gramm Zucker und die fein geswiegte Schale einer Citrone samt einem Ei wird auf dem Brett zussammengewirkt, zwei Messerrücken dick ausgewellt, beliebige Formen ausgestochen, mit Ei bestrichen und mit grobem Zucker und Zimmt bestrichen. Der Ofen darf nicht zu heiß sein.

Pudding von Köse. Man belegt eine kleine, nicht sehr tiefe Schüssel mit gutem Teig, schlägt zwei Eier, fügt 250 Gramm geriebenen Käse hinzu, 10 Gramm Butter und würzt mit Pfeffer und Salz, mischt gut, gießt es in die mit Teig belegte Schüssel und läßt es im Ofen kochen.

**Polentaknöpfli.** ½ Grieß, ½ Polenta werden in ½ Wasser und ½ Milch mit wenig Salz aufgekocht und erkalten lassen. 2 Eier, eine Ruß groß zerlassene Butter mit 3 Eßlöffel Milch werden tüchtig gesschlagen und unter die Masse gemischt, dann die geformten Knöpfli in Butter braun gebacken. Zu gekochtem Obst vorzüglich.

Gebakene Milhspaken. Man macht von 2—3 Giern, Mehl und Milch einen Spatzenteig, setzt Milch nebst einem Stücken Butter aufs Feuer, legt die Spatzen, wenn diese kocht, ganz klein hinein. Wenn sie alle obenauf schwimmen, nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, schneidet einige Stücken Butter darüber und gibt sie in eine mit Butter bestrichene Bratpfanne und läßt sie im Ofen auf beiden Seiten schön gelb braten.

Semmelschnitten macht man, indem man die Semmel zu Scheiben, in versüßtem Rotwein oder in versüßter Milch umgekehrt und erweichen läßt. Dann wendet man die Stücke in einem gut geschlagenen Ei um, sowie nachher in geriebenem Zwieback und brät sie schön bräunlich in guter Butter. Mit Zucker und etwas Zimmt bestreut, ist man sie warm. Auch kann man Obstsauce dazu geben.

Apfelkompott. 1 Dutend schöne, gleich große Aepfel werden geschält und in Hälften geschnitten, ausgehöhlt und in 1 Liter Wasser, 1 Glas gutem Weißwein mit 350 Gramm Zucker auf das Feuer gestellt und weich gekocht, aber ohne daß dieselben zerfallen, dann schön angerichtet, der Sprup dickslüssig eingekocht, über die mit Mandeln gesspieckten Aepfel passiert und kalt serviert.